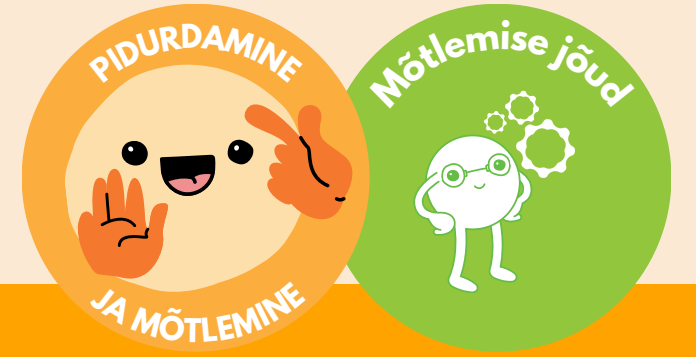


# SIIM ÜTLEB

## MIS ON SELLE EESMÄRK?

Enesekontrolli harjutamine ja hingetõmbepauside võtmine



## MIKS SEDA TEHA?

### KUI ME...

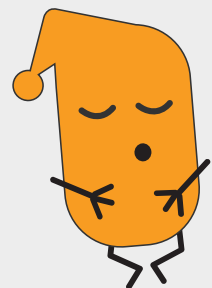
õpime enne tegutsemist aega maha võtma ja mõtlema...

### SIIS ME...

oleme teadlikumad sellest, mida ütleme ja teeme

### NII SAAME ME...

tõeliselt keskenduda üksteisega koos õppimisele.



## RÄÄGI ÕPILASTELE TEGEVUSE MÖTTEST.

Mängu eesmärk on kuulata võtmelauset enne liigutuse tegemist.

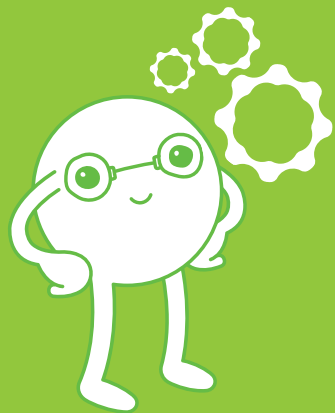
## JUHEND

1. Palu igal õpilasel leida klassiruumis koht, kus ta saab liikuda ilma teistega kokku põrkamata.
2. Ütle: „Jälgige mind ja tehke mind järele, kuid ainult siis, kui ütlen kõigepealt „Siim ütleb“. Näiteks, kui ma ütlen „Siim ütleb, et puuduta oma nina“, peaksite puudutama oma nina. Kuid ärge tehke midagi, kui ma ütlen lihtsalt „Puuduta oma nina.““
3. Anna õpilastele rahustavaid korraldusi ja asendeid – mõni fraasiga „Siim ütleb“, mõni ilma.
4. Lõpeta, öeldes: „Siim ütleb, et istu meie mängujärgse vestluse jaoks maha.“

➤➤➤ **VAJALIK:** õpilastel tuleb kontrollida oma reaktsioone ja liigutusi.

↪ **SAAB KOHANDADA:** muutke fraasi „Siim ütleb“ või matkitavaid liigutusi.

## Mõtlemise jõud



## PÄRAST TEGEVUST ARUTLEGE JÄRGMISTE KÜSIMUSTE ÜLE:

- Selles mängus ütleb Siim meile, mida teha. Päriselus ütleb meie aju meie kehale, mida teha. Aju on väga eriline elund, mis võib harjutamise ja treenimisega areneda ja saada tugevamaks.
- Mida sa tunned, kui proovid MITTE teha midagi, mida tahaksid teha? Mis tunne on öelda oma kehale „peatu ja lihtsalt hinga“? Kas sa kuulad ennast vahest, et panna korraks kõik mõtted stopile? Sa saad arendada oma peatumis- ja puhkamisvõimet, kui märkad, mida sa teed, ja tood oma tähelepanu mõttele, kas sa tegutsed või käitud hetkel nii nagu su aju ja kha vajab. Võime öelda: „Hei, aju! Peatume ning võtme hingepausi nüüd ja praegu!“ Kuidas saaksime veel aidata ajul peatuda ja puhata?

## SOOVITUSED



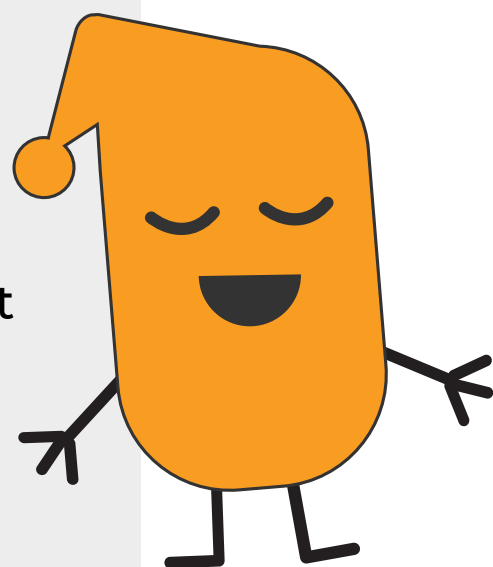
Mitmekeelse õppija toetamiseks palu tal jagada, kuidas öelda „Siim ütleb“ tema emakeeles. Samuti võite mängida erinevates keeltes.



Kui mõni õpilane vajab rohkem tuge, mängige temaga kõigepealt seda mängu vaid kahekesi, et aidata tal mängureegleid mõista.



Luba kõikidel õpilastel mängust osa võtta ka siis, kui nad teevad vea või soovivad lihtsalt paigal olla.



## KOHANDUSED

- Kui õpilased on muutunud mängus osavamaks, saavad nad ise ka mängu juhtida.
- Tähelepaneliku kuulamise harjutamiseks korrake muid, kuid sarnaseid fraase, nagu „Siiri ütleb“.
- Et mängu keerukamaks muuta, tee ise liigutus sõltumata sellest, kas sa lisad oma korraldusele fraasi „Siim ütleb“ või mitte. See harjutus suunab õpilasi tähelepanelikult kuulama, selle asemel, et ainult sind jälgida.
- Võite proovida ka nii, et ei tee vahepeal mitte midagi...

